

新竹縣私立萊恩幼兒園餐點表

114 年 08月

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
1	五	幼兒園 休園一日		
4	一	小兔包 鮮奶	白飯、糖醋魚塊、日式蒸蛋、應時青菜、瓠瓜肉絲湯、季節水果	山藥排骨粥
5	二	小肉包 枸杞茶	白飯、五香滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、味噌豆腐湯、季節水果	檸檬愛玉 茶葉蛋
6	三	玉米濃湯	肉絲蛋炒飯、百菇湯、季節水果	地瓜瘦肉粥
7	四	小蛋糕 黑豆漿	白飯、蘿蔔滷肉、茄汁豆包、應時青菜、香菇雞湯、季節水果	紅豆湯
8	五	鮭魚粥	義大利肉醬通心粉、南瓜濃湯、季節水果	餛飩湯
11	一	滑蛋雞絲粥	白飯、鳳梨燒雞、豆瓣豆腐、應時青菜、貢丸湯、季節水果	枸杞絲瓜麵線
12	二	銀絲卷 洛神花茶	白飯、麵輪燒肉、玉米毛豆炒蛋、應時青菜、酸菜鴨肉湯、季節水果	仙草米苕目
13	三	湯板條	水餃、紫菜吻仔魚湯、季節水果	關東煮
14	四	鮮奶吐司 桂圓紅棗茶	白飯、脆皮雞排、絲瓜滑蛋、應時青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	豆花甜湯
15	五	小餐包 決明子茶	日式豚骨拉麵、滷味〈豆干、海帶〉、季節水果	菇菇魷魚羹湯
18	一	油豆腐細粉湯	白飯、三杯雞、玉米炒蛋、應時青菜、青菜蛋花湯、季節水果	八寶粥
19	二	爆漿麵包 養生茶	白飯、豆干燒肉、木耳炒鮮菇、應時青菜、青木瓜雞湯、季節水果	南瓜肉茸粥
20	三	瓠瓜肉絲粥	炸醬麵、滷蛋、貢丸湯、季節水果	蓮藕排骨湯
21	四	黑糖饅頭 豆漿	白飯、豆酥蒸魚、洋蔥炒蛋、應時青菜、海芽豆腐湯、季節水果	麵線羹
22	五	肉燥米粉	咖哩雞飯、冬瓜排骨湯、季節水果	什錦湯餃
25	一	廣東粥	白飯、咕咾肉、洋蔥蒸蛋、應時青菜、胡瓜排骨湯、季節水果	綠豆湯
26	二	芝麻包 豆漿	白飯、蒜頭雞、海茸肉絲、應時青菜、羅宋湯、季節水果	蘑菇義大利麵
27	三	果醬吐司 牛奶	什錦炒麵、香菇冬瓜雞湯、季節水果	玉米瘦肉蛋花粥
28	四	竹筍肉絲粥	白飯、粉蒸肉、紅蘿蔔炒蛋、應時青菜、胡瓜大骨湯、季節水果	台南擔仔麵
29	五	吻仔魚粥	京醬肉絲刈包、金針菇大骨湯、季節水果	鍋燒意麵

* 為避免幼兒攝取過多的糖分，飲品中的糖分皆為低糖；烹調上也少油、少鹽，以維護幼兒飲食上的健康。

* 以上餐點若有幼兒不適合者，請在入園時或在聯絡本中告知老師，謝謝。

** 本園餐點豬肉一律使用國產豬食材。

營養師：劉美蓉

